

сферы жизнедеятельности, что требует от преподавателя выполнения определенных правил: воздействовать на эмоционально-чувственную и поведенческую сферу жизнедеятельности студентов; следовать личностно-ориентированному подходу при учете мотивационных тенденций к стремлению продолжить физкультурно-оздоровительные занятия; развивать у студентов умение осмысливать, анализировать и вносить коррективы в достижение результатов.

Мы не ограничиваемся материалами данной статьи, дальнейшие исследования в данном направлении будут проведены на базе академии в будущем году.

### Литература

1. Дрокина К.Е. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXV междунар. студ. науч. –практ. конф. № 6(34). – С. 231–234.

2. Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>

3. Ханевская Г.В. Проблема популяризации физической культуры среди детей и молодежи// в сб.: Взаимодействие науки и общества проблемы и перспективы. Сборник статей Международной научно–практической конференции 2016. –С.119–121

УДК 796.322:796.015

## СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ STRUCTURE CONSTRUCTION OF ANNUAL CYCLE OF PREPARATION OF HANDBALL PLAYERS OF HIGH QUALIFICATION

*Мамков Олег Михайлович, старший преподаватель,  
Приднестровский государственный университет  
имени Тараса Григорьевича Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровье*  
*Mamkov Oleg Mikhailovich, Senior Lecturer,  
Transnistrian State University. Taras Shevchenko, Tiraspol, Transnistria*  
[mamkov.2017@mail](mailto:mamkov.2017@mail)

**Аннотация.** Статья посвящена поиску новых путей и подходов к планированию годичного цикла спортивной тренировки гандболистов высшей квалификации на основе анализа календаря игр Чемпионата Молдовы по гандболу среди мужских команд.

**Abstract.** The article is devoted to the search for new ways and approaches to planning the annual cycle of sports training of highly qualified handball players based on the analysis of the calendar of games of the Moldova Handball Championship among men's teams.

**Ключевые слова:** годичный цикл, спортивная тренировка, гандболисты высшей квалификации, подготовительный период, соревновательный период, переходный период.

**Index terms:** one-year cycle, sports training, highly qualified handball players, preparatory period, competitive period, transitional period.

**Ведение.** Планирование годичного цикла в настоящее время является одним из основных аспектов подготовки гандболистов высшей квалификации. Результат выступления команды в спортивных играх во многом зависит от построения годичного цикла подготовки, который определяется регламентом соревнований. Необходимо строить тренировочный процесс таким образом, чтобы наилучшая спортивная форма набиралась игроками перед каждым игровым туром. Между игровыми турами также необходимо проводить восстановительные мероприятия или давать время на отдых, что в современном спорте с напряжённым расписанием календаря соревнований очень трудно.

Исходя из количества игровых туров и перерывов между ними в течение года или сезона, необходимо распределять различные виды подготовки так, чтобы они дополняли друг друга и помогали показывать высокие спортивные результаты. В современном спорте годичный цикл тренировки принято делить на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный [1, 2, 5].

На продолжительность периодов подготовки влияет большое количество различных факторов. Платонов В.Н. отмечает в подготовительном периоде закладывается технико-тактическая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности [5].

Игнатьева В.Я. указывает, что с подготовительного периода начинается каждый новый цикл подготовки гандболиста. Завершается подготовительный период к началу календарных игр. В его задачу входит подведение занимающихся к соревнованию на оптимальном уровне мастерства и спортивной формы, достижение определенной сыгранности команды [3].

Соревновательный период включает отрезок от первой до последней игры соревнований. Согласно календарю, внутренняя структура соревновательного периода может быть однородной и неоднородной. При однородной все недельные циклы схожи между собой, между календарными играми равномерные интервалы. При неоднородной структуре соревновательного периода интервалы между соревнованиями различны [3].

В соревновательном периоде происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляется непосредственная подготовка и участие в основных соревнованиях [5]. Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки, осуществление мероприятий [5].

**Цель нашего исследования** заключалась в поиске новых путей и подходов к планированию годичного цикла спортивной тренировки гандболистов высшей квалификации.

**Задача исследования.** Заключается в анализе календаря игр Чемпионата Молдовы по гандболу среди мужских команд.

Вначале было определено время, когда начинается и заканчивается отдельно взятый годичный цикл. Учитывалось количество игровых туров и их продолжительность в первой и во второй половине Чемпионата, количество игр в отдельно взятом игровом туре, время через которое проходили эти игровые туры и место их проведения. После этого определялось время подготовки команды к предстоящему игровому сезону. Определялось время до первого тура соревнований, и планировался необходимый объем работы. После этого рассматривалось время до следующего игрового тура и планирование проходило с учетом того, что в конце сезона проходили главные игры сезона. Планировать нужно так, чтобы игроки не испытывали усталости перед финальными играми и находились в хорошей физической форме.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведя анализ годичным циклом подготовки гандболистов высшей квалификации, мы пришли к выводу, что годичный цикл подготовки гандболистов высшей квалификации целесообразно делить семь периодов (три подготовительных, три соревновательных и один переходный период).

*На первом подготовительном периоде* (продолжительностью шесть-семь недель) гандболисты должны набрать оптимальную физическую форму, необходимую для успешного начала Чемпионата Молдовы.

В первом соревновательном периоде (продолжительностью шестнадцать недель) задача игроков хорошо провести первую половину Чемпионата Молдовы.

*Второй подготовительный период* (продолжительностью семь-восемь недель) носит в своем начале в основном восстановительный характер после большой нагрузки соревновательного периода и направлен на повышение общей физической работоспособности. Со второго соревновательного периода (продолжительностью четыре недели) начинается вторая половина Чемпионата, в которую команда выходит согласно набранных очков и занятого места в первой половине Чемпионата.

*Третий подготовительный период* (продолжительностью шесть-семь недель) направлен на восстановление игроков после предыдущего тура и подготовку к главным играм сезона (финальные игры). Третий соревновательный период (продолжительностью три недели), это главные (финальные) игры, направлен на поддержание высокого уровня физических качеств.

*Восстановительный период* – его основной задачей является обеспечение отдыха игроков после напряженного игрового сезона (годичного цикла) и после утомительных финальных игр, которые потребовали от гандболистов полной выкладки и отдачи всех сил для успешного окончания Чемпионата.

**Выводы.** На построение годового цикла влияет большое количество факторов. К этим факторам можно отнести количество игр, количество игровых туров, время между турами и место их проведения. В различные периоды подготовки (подготовительный, соревновательный и переходный) в годовом цикле необходимо учитывать наиболее рациональное соотношение различных видов подготовки, объем выполняемой работы и последовательное или разрозненное совершенствование ведущих для гандболистов физических качеств.

### Литература

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Гордон С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С.М. Гордон. – Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 2(108) – 2014 год 184 М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.
3. Игнатъева В.Я. Гандбол: учебное пособие для институтов физической культуры / В.Я. Игнатъева Ю.М. Портнов. – М.: ФОН, 1996. – 314 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

УДК 756.011.3:378

**ИГРОВАЯ РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ  
GAME RATIONALIZATION IN THE PROCESS OF PHYSICAL  
EDUCATION IN THE UNIVERSITY AS A METHOD OF FORMATION OF  
PROFESSIONAL QUALITIES**

*Мамков Олег Михайлович, старший преподаватель,  
Чебан Татьяна Николаевна, старший преподаватель,  
Приднестровский государственный университет  
имени Тараса Григорьевича Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровье  
Mamkov Oleg Mikhailovich, Senior Lecturer,  
Cheban Tatiana Nikolaevna, Senior Lecturer,  
Transnistrian State University. Taras Shevchenko, Tiraspol, Transnistria  
[tanya.cheban.84@mail](mailto:tanya.cheban.84@mail)  
[mamkov.2017@mail](mailto:mamkov.2017@mail)*

**Аннотация.** Статья посвящена обобщению опыта использования игрового метода в образовательный процесс по физической культуре может являться оптимальным средством профессионально-прикладной физической подготовки студентов, которое будет способствовать успешному воспитанию их личностно-профессиональных качеств.